

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu:

1. Terdapat hubungan power lengan terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodoks* pada siswa SMA N 3 Kabupaten Tebo.
2. Terdapat hubungan power tungkai terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodoks* pada siswa SMA N 3 Kabupaten Tebo.
3. Terdapat hubungan power lengan dan power tungkai terhadap kemampuan tolak peluru gaya *ortodoks* pada siswa SMA N 3 Kabupaten Tebo.

5.2 Saran

Dari kesimpulan yang dikemukakan maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Peneliti: akan didapatkan suatu masukan mengenai hubungan daya ledak otot lengan dan power otot tungkai dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa sma negeri 3 kabupaten tebo
2. Berlatih dengan mudah guna meningkatkan hasil tolak peluru setelah mengetahui besarnya hubungan daya ledak otot lengan dan power otot tungkai.
3. Bagi guru : dapat menjadi sumber referensi untuk diberikan kepada siswa untuk meningkatkan hasil tolak peluru yang seoptimal mungkin, dan memilih atlet yang baik.